

Uleiul de cocos este acum numit un „miracol” împotriva Bacteriilor Dentare

Un articol de Cristian Iacov

Daca esti in cautarea unui inlocuitor al pastei tale de dinti care este bogata in fluor, sulfati, precum si alte substante nocive, atunci ar trebui sa citesti in continuare. Cercetarile in domeniu vin acum sa-ti ofere o veste buna. Este vorba despre un ingredient natural care poate face minuni pentru sanatatea ta orala. Acest ingredient natural este uleiul de nuca de cocos, mai bine cunoscut sub numele de ulei magic, care este plin de puteri „miraculoase”.

Ceea ce il face unic este faptul ca CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Ponturi de la samsari: La ce sa te uiti când cumperi o masină second-hand

ESENȚIAL

- *Curatenia de la motor*
- *Uzura interioara si kilometrii falsi*
- *Linia stalpilor si a pragurilor cu usile deschise*

Am scris in nenumarate randuri articole menite sa te scape de tepe, despre lucrurile la care sa fii atent la masinile folosite, despre tepele care se dau si despre actele false cu care se comercializeaza unele automobile puse la vanzare in targuri sau online. Acum iti povestim noile amanunte pe care trebuie sa le iei in considerare cand vrei un automobil la mana a doua, asa cum ne sfatuiește un samsar.

1. Anuntul la prima vedere

Daca vrem sa cumparam o masina gasita intr-un anunt online, cea mai buna impresie despre masina in sine ne-o putem face citind anuntul si fiind atenti la cateva detalii din el. De exemplu, ne uitam la poze si comparam ce vedem cu dotarile enumerate. Daca in anunt este mentionata clima digitala, dar in poze vedem un aer conditionat manual, daca in anunt sunt scrise 4 geamuri electrice, dar intr-o poza de la interior vedem in spate geamuri manuale, si asa mai departe, e clar ca vanzatorul minte si nu este de incredere. Adica daca ne minte cu niste informatii asa minore, de ce nu ne-ar minti cu numarul de kilometri sau cu actele? Pe langa eventuale minciuni, trebuie sa fim atenti si la formulari: „full fara piele”, „adusa recent”, „kilometri reali”, „nerulata in tara” sau „impecabila, ireprosabila, ca noua” sunt formulari care, de fapt, in realitate spun exact pe dos.

2. Numerele de inmatriculare cenzurate

Automobilele care apar in anunturi cu numere cenzurate au ceva de ascuns. Fie au ramas pe numele unui proprietar mai vechi, fie nu au ITP sau RCA valabile, fie sunt probleme cu actele. Altfel, de ce ai vrea sa cenzurezi placutele de inmatriculare daca masina e curata si cinstita? Oricum se vor vedea la vizionarea LIVE, atunci cand pot fi verificate fara probleme. Oricum, iti recomandam sa il intrebi la telefon pe vanzator de ce a ascuns numerele, ca sa nu faci un drum degeaba pana acolo

daca primești raspunsuri de genul „pai nu vreau sa o vada fostul proprietar”.

3. Masina lovita si reparata?

Una din principalele temeri ale unui cumparator este sa nu cumpere o masina lovita grav si reparata prost. Nu putine sunt cazurile de automobile aduse de afara, cumparate pe bani de nimic deoarece erau lovite sau declarate chiar daune totale, dupa care reparate, carpitate, si vandute drept „impecabile” sau „niciodata lovite” la bani supraevaluati. Dar ne putem da seama destul de usor daca o masina a fost lovita si reparata prost, daca suntem atenti la cateva detalii pe care vi le enumeram mai jos.

Airbagurile sarite (si reparate), o alta dovada a masinii lovite

4. Linia stalpilor si a pragurilor cu usile deschise

Ca sa ne dam seama daca o masina a suferit lovituri laterale grave, trebuie in primul rand sa deschidem toate cele 4 usi. Dupa care urmam, centimetru cu centimetru, urmarind cu degetul lipit pe caroserie, orice urma de denivelare, chit, sudura sau alte defecte. O masina fara lovituri trebuie sa aiba linii continue, drepte, fara defecte, pentru ca sudurile din fabrica sunt ascunse sub chedere. O masina lovita si reparata, oricat de bine a fost facuta, se cunoaste daca ne uitam cu atentie. Urmam astfel linia pragurile, acolo unde se inchide usa, a stalpilor, urcam spre plafon, coboram din nou spre balamale, dupa care repetam acest traseu la fiecare usa.

5. Sub capota din fata se ascund loviturile frontale

Daca masina a fost lovita in fata, usor sau mai tare, ne putem da seama usor si de acest lucru. Ca la portiere, urmarim linia tragerului si a aripilor pe interior, unde vine capota, ne uitam la oalele amortizoarelor, la tampoanele de bara, acolo

unde sunt capetele lonjeroanelor, dar si la faruri daca au urechi rupte, la radiator daca e indoit si la alte elemente de plastic cu prinderi rupte. Oriunde vedem urme de suduri, indoituri, rugina, vopsea umflata sau aplicata prost, acolo a avut loc o interventie. Adica masina a fost lovita si reparata. In primul rand, daca un vanzator ne spune ca masina nu a fost lovita niciodata, dar gasim urme de reparatii, plecam si nu mai privim inapoi: e clar ca avem de-a face cu un vanzator mincinos care, probabil, nu spune adevarul la niciun detali al masinii.

6. Uzura interioara si kilometrii falsi

Daca nu avem relatii la importator oficial care are acces la baza de date, unde poate introduce o serie de sasiu ca sa verifice numarul de kilometri reali ai unui automobil, ne putem da seama dupa cateva detalii daca masina e sincera sau nu. Daca masina arata pe bord 130.000 de kilometri dar scaunul soferului e uzat si rupt, volanul e tocit, schimbatorul e si el zgariat, e clar ca masina are peste 250.000 de kilometri. Sau chiar si 500.000... Mai putem sa aruncam un ochi si spre pedale, daca au cauciucul uzat, la presuri, la mocheta si chiar la clantele exterioare, daca au urme de zgarieturi de la unghii. Orice masina prezinta multe semne de uzura, trebuie sa ridice cateva semne de intrebare cu privire la numarul real de kilometri.

7. Partea mecanica

Ideal ar fi sa duci masina la un mecanic care sa o ridice pe un elevator si sa-ti spuna ce se ascunde sub ea. Adica sa verifice articulatiile, suspensiile, starea franelor si locurile in care este rugina. Dar daca nu poti beneficia de acest lux, te poti descurca si singur daca esti atent la cateva detalii. Poti sa iti dai seama daca sunt probleme la

articulatii dupa o scurta plimbare, inclusiv pe un drum pietruit sau trecand peste sinele de tramvai. Daca se aude o bataie, trebuie ceva schimbat. La frane, poti sa te uiti prin jante, la uzura placutelor si la cea a discului de frana, daca are sau nu santuri adanci. Foarte importanta este si verificarea unor eventuale scurgeri de lichide, daca se vad sub motor.

8. Seria de sasiu si de motor

Importanta este si verificarea seriilor de sasiu si de motor, pentru ca se mai intampla sa dai peste automobile dubioase, fie cu seriile sudate, fie cu motorul inlocuit. Si atunci cand ajungi la RAR sau la un service de ITP, o sa te trezesti ca ai probleme majore. Asa ca nu te sfii sa ii ceri vanzatorului cartea masinii si sa confrunti seria din acte cu cea care este stantata sub capota. La motor nu este din pacate la fel de usor, dar sunt automobile mai noi, care au seria de motor la vedere. Nu strica sa investesti cateva minute ca sa verifici ambele serii.

9. Curatenia de la motor

Daca tot ne aflam sub capota, iti mai spunem un amanunt care trebuie tinut minte. Si anume, cat de curat este un motor. Dar aici ne referim la scurgeri de lichide, ulei mai exact, nu la praf sau cine stie ce ramasite de frunze si fulgi de la pasari. Cand ridicam capota motorului, trebuie sa ne uitam in jurul vasului de la servodirectie, pe blocul motorului, langa garnitura capacului de la tacheti, pe langa pompa de frana, acolo unde se imbina cutia de viteze cu motorul, in cautarea oricarei urme de scurgere. E clar ca daca un motor pierde diverse lichide, nu a fost ingrijit cum trebuie.

10. Rugina

Nu conteaza daca masina are 20 de ani vechime sau doar 5 ani. Pentru ca am vazut si automobile aproape noi cu urme serioase de rugina. Dar este normal in Romania, o tara cu 4 anotimpuri,

sa apara rugina, pentru ca soferii nu prea au grija de masini si nu le duc la spalatorie foarte des. Rugina se instaleaza de obicei primavara, dupa o iarna lunga, in care s-a circulat mult cu autoturismul in mediul urban, acolo unde soseaua a fost stropita des cu solutie de dezghetare, cu sare si cu nisip. Pentru ca nisipul zgaria vopseaua, dupa care solutia si sarea ajung la tabla curate si incep sa lucreze, apare rugina care ulterior se intinde si la tabla curata, sub vopseaua neafectata. De obicei, rugina apare la praguri, la arcadele rotilor si la stalpii dintre portiere, in partea de jos. Trebuie sa verificam atent vopseaua si sa pipaim cu mana eventuale umflaturi de la rugina. Poate sa nu fie ceva greu, ci ceva care se repara usor, dar e bine sa stim dinainte cu ce  ne confruntam, inainte sa platim banii pe automobil.

11. Actele

La fel ca starea masinii sunt importante si actele. Trebuie sa ne asiguram ca avem la masina talon, carte, fisa fiscala si, eventual, dovada platii taxei auto la ANAF. Niciodata nu trebuie sa ne luam dupa spusele unui vanzator care incearca sa ne convinga ca taxa e platita, dupa care, cand vrem adeverinta, ne trezim ca nu e platita si ca trebuie sa scoatem din buzunar inca 1000 de Euro... Trebuie retinut si ca talonul masinii nu trebuie sa aiba inscris pe spate, la mentiunea 'Instrainat catre', spatiile completate. Aici vom completa noi, cumparatorul, cand ducem actele la politie. Mai mare atentie trebuie acordata masinilor care sunt aduse de afara, neintmariculate. Acestea trebuie sa aiba mai multe acte, a caror lista completa se poate gasi pe site-ul oficial al DRPCIV. Nu trebuie sa platesti niciun Euro inainte sa te convingi ca masina are toate actele in regula, altfel te-ai putea trezi cu probleme, cu acte false, fisa fiscala inexistentă sau cine stie ce surprize neplacute.

Sursa: ampress.ro

Pui Piccata

30 minute

4 portii



In 30 de minute pregatesti o cina delicioasa si aromata. Vezi cum poti prepara puiul Piccata.

INGREDIENTE

- 2 bucati piept de pui feliat ca pentru snitele
- 4 linguri suc de lamaie
- 120 ml vin alb
- 240 ml supa de pui
- 4-5 felii de lamaie
- 3 linguri ulei de masline
- 5 linguri unt
- 1 lingura capere

- 1/2 legatura patrunjel
- 100 g faina
- 1 ceapa
- 2 catei usturoi
- sare
- piper

MOD DE PREPARARE:

1. Incinge uleiul de masline intr-o tigaie si topeste untul in ulei. Trece fiecare bucata de pui (taiata subtire) prin faina in care ai amestecat putina sare si piper, apoi prajeste-le in tigaie pentru 3-4 minute pe fiecare parte.
2. Scoate puiul din tigaie si pune la calit in acelasi ulei ceapa tocata solzisori. Dupa ce a devenit translucida, adauga si usturoiul tocat marunt si amesteca pentru inca 30 de secunde, apoi adauga vinul si supa de pui.
3. Lasa tigaia la foc mediu pana cand sosul se reduce la jumatate, apoi adu puiul inapoi in tigaie, impreuna cu caperele si 2 cubulete de unt tare tavalit prin faina.
4. Dupa 2 minute pune si zeama de lamaie, iar cand sosul s-a ingrosat inchide focul. Asezoneaza puiul piccata cu 4-5 felii de lamaie si patrunjel tocat marunt. Serveste-l cu paste simple, peste care presari sos din abundenta.

Sursa: reteteppractice.ro

Acest vechi remediu rusesc te va ajuta sa scapi de durerile lombare pentru totdeauna!

Un articol de Petrut

Incearca un remediu facut in casa, care iti va revigora

complet corpul si coloana. Trebuie sa mentionam ca este foarte popular in randul medicinei alternative din Rusia.

Pentru inceput, pregateste o pasta din turmeric, dupa cum urmeaza:

Ingrediente:

- 40 grame de pudra din turmeric
- 100-150 ml de apa

Inductiuni:

- Pune pudra de turmeric in apa, amesteca si lasa compozitia la fiert.
- Prepar-o timp de 8 minute
- Nu omite sa amesteci constant.
- La final, aspectul amestecului CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

16 legume care lejer pot fi crescute acasă. De acum încolo nu mai trebuie să așteptați vara pentru a le avea în bucătărie!

E imposibil să rezisti în fața ispitei de a avea acasă în

permanență legume crescute cu propriul efort! Iată de ce grădinile casnice câștigă tot mai multă popularitate. Este foarte atrăgătoare ideea de a crește legume proaspete din resturi aparent inutile.

Acum puteți fără prea mult efort să organizați o grădină în toată legea chiar în casă, pe pervaz. Și plantele pe care le puteți crește nu se limitează doar la ceapă și usturoi! Faceți cunoștință cu legumele care și-ar putea găsi un loc deosebit într-o grădină improvizată.

CUM SĂ CREȘTEȚI FRUCTE ȘI LEGUME ACASĂ

▪ Mărar, coriandru, ceapă verde, praz

Rădăcinile acestor plante se taie și se pun în apă, iar vasul în care se află urmează să fie așezat într-un loc bine iluminat. Periodic se adaugă apă proaspătă pentru ca rădăcinile să nu se usuce. Imediat ce apar frunzele, ele pot fi utilizate în pregătirea bucatelor, iar rădăcinile pot fi puse din nou să dea roadă!



▪ Varză, țelină, salată și varză chinezească

Rădăcina albă a plantei se taie și se pune într-un vas cu apă. Aflăte la lumina directă a razelor solare, ele vor rodi peste numai câteva zile. De asemenea, ele pot fi sădite în pământ, dar aveți grijă ca solul să fie foarte bine umezit.



▪ Schisandră

Această plantă erbacee neobișnuită are o structură asemănătoare cu cea a lianelor. Și ea poate fi crescută ușor în condiții casnice: rădăcinile se pun într-un borcan cu apă, iar imediat după încolțire rădăcinile se pun în sol, urmând să fie stropite din când în când cu apă.



▪ Cartofi

Se taie un cartof obișnuit în bucățele mici, fiecare din ele având o gaură prin care se va face încolțirea. Bucățelele de cartof se pun într-un loc uscat pentru câteva zile, după care se seamănă într-un sol bogat și bine umezit. Creșterea cartofilor chiar în bucătărie este o adevărată minune!

▪ Ghimbir

Ghimbirul încolțește foarte ușor, asemenea cartofului, înmulțindu-se cu ajutorul nodurilor din sistemul rădăcinii. Rădăcina de ghimbir cu cel puțin un nod se așează într-un mediu călduros și umed, iar după încolțire planta se așează în sol.

▪ Usturoi

Dintr-un singur cățel de usturoi poate crește o nouă plantă! El va încolți într-un vas mic plin cu apă, așezat la lumina soarelui, după care urmează să fie mutat în sol. Imediat ce răsar cozile verzi, ele trebuie tăiate pentru a stimula creșterea usturoiului în pământ.



▪ Ceapă

E foarte amuzant să auzi pe cineva spunând că nu știe să crească ceapă! E suficient să alegeți o ceapă calitativă, să o semănați în sol umed și să o așezați la lumină solară. Rezultatul nu se va lăsa așteptat!

▪ Cartofi dulci

Aceștia încolțesc la fel de ușor ca și cartofii obișnuiți. Când pe suprafața lor apar primii colți, ei urmează a fi semănați în pământ. În scurt timp ne putem bucura de noua roadă!

▪ Morcov

În cazul morcovului încolțește partea ascuțită. Tăiați cea mai delicioasă parte a morcovului și așezați-o într-un borcan cu apă aflat într-un mediu luminos și călduros. După ce planta încolțește, ea se așează în pământ.



▪ Ciuperci

Ciupercile încolțesc foarte ușor dacă se află într-un sol foarte calitativ, se recomandă chiar utilizarea îngrășămintelor. Piciorul ciupercii se așează în pământ și se stropește cu apă. Pe timp de zi ciupercile semănate se așează într-un loc luminos, iar pe noapte se recomandă un mediu mai rece.

▪ Ananas

Da, ananasul poate fi crescut acasă! Singurul ingredient necesar este răbdarea, căci ananasul crește foarte încet. Vârful fructului se așează în apă, după care urmăriți atent procesele ce se petrec! După încolțire, ananasul se seamănă în sol, ca după o anumită perioadă să aveți în casă o plantă extraordinară.



Să aveți multă baftă în experimentele de acest fel! Majoritatea oamenilor are grădinăritul în sânge, dar nu fiecare își poate permite să aibă un lot de pământ căruia să-i dedice suficient timp. În schimb o **grădină în casă** ar fi un hobby extraordinar, dar și foarte util. Vă dorim să aveți parte de plăcere și bucurie din roadele muncii voastre!

Sursa: sanatosi.com

Sfatul medicilor: 50 ml țuică sau palincă cu slănina și ceapă întrec orice medicament

Cercetările medicale au descoperit acțiunile pozitive ale produselor alimentare tradiționale, fără E-uri, coloranți și conservanți. De ce strămoșii noștri au fost sănătoși și puternici?

❌ Ei bine, s-a dovedit că slănina întărește sistemul imunitar. Această calitate se datorează acidului arahidonic, care favorizează scăderea colesterolului, îmbunătățește funcțiile de protecție ale organismului și, de asemenea, este necesar pentru producerea compușilor chimici responsabili pentru răspunsurile imune și reacțiile inflamatorii. Dacă la toate acestea adăugăm ceapă, care doar ea conține 36 de componenți din tabelul lui Mendeleev, plus tradiționala țuică sau pălincă plină de vitamine și cu puțin alcool cu efect vasodilatator, obținem un cocktail de minerale, vitamine, acizi, baze și alcool care devin, împreună mai puternice decât orice medicament, bineînțeles, consumate cu ponderație, dar des relatează ziuanews.ro

Cantități mici de grăsime sunt de folos pentru inimă și vasele de sânge, reglementează contracțiile musculare ale organelor interne, inclusiv ale mușchiului cardiac, și sprijină tonusul vascular. Fumătorii au, de asemenea, un beneficiu dacă mănâncă puțină slănină, datorită faptului ca ea conține seleniu. Acest microelement întărește sistemul imunitar și previne oxidarea în organism. Astfel, pagubele produse de țigări se reduc parțial. Slănina încetinește și intoxicația alcoolică, prin acoperirea pereților stomacului cu grăsime și crearea pansamentului gastric, care previne absorbția rapidă de alcool din stomac. Alcoolul trece mai departe în intestin, unde, totuși, va fi absorbit, dar treptat.

Articol relatat de portalul Construct Your Dreams.

Sursa: expunere.com

18 simple and inexpensive ideas to make your apartment look great

To make your apartment look stylish and luxurious, you don't need to spend a lot of money. In fact, all you have to do is use your imagination, and the interior of your home can be transformed for the better.

We at **Bright Side** has compiled 18 simple ideas to help you in this most pleasant task.



boston.houzz

Braiding will add elegance to ordinary curtains.



theeverygirl

A plain white refrigerator can be transformed into a designer model with the aid of decorative tape.



pinterest, tjtelecom

Mirrors on doors help to give the impression of more living space.



houzz

You can decorate your shower curtain with ribbons.



buzzfeed

Multi-coloured, transparent curtains can really brighten things up.



pinterest, francescagino

Old lampshades or fastenings can be used as curtain holders.



burlapandlaceblog

The right way to lay a carpet in a bedroom.



myhomelookbook

A cake stand will give your bathroom a vintage look.



pinterest

A decorative ventilation panel looks much more appealing, don't you think?



charmingzebra

Bright curtains fastened with magnets are a simple way to make the interior of your home more colourful.



athoughtfulplaceblog

Unsightly shelves can be hidden behind drapes.



indulgy

Television cables can be concealed by using rods for shower curtains.



decoretto, vinylroom

Vinyl stickers make for an interesting interior decoration.



lonny

If you fix curtain rails to the ceiling above your bed, your room will look much more interesting.



jgleamitup, jan-jan

Curved curtain rails make windows seem much bigger.



pinterest

If you paint the lower two thirds of the walls, the ceiling will seem higher.



allthingsthifty

Try putting flat-screen TVs in picture frames; it's easy

to do, and looks very stylish.



jabber

Painting the sides of draws can give a children's bedroom a more cheerful look.

Sursa: brightside.me